

新型コロナウイルス禍にある大学生アスリートの 精神的健康度に関連する要因の探索的研究 Exploratory study of mental health-related factors in university athletes in the COVID-19

安 田 貢¹⁾ 飯 塚 駿¹⁾ 遠 藤 俊 郎¹⁾

Yasuda Mitsugu¹⁾ Iizuka Shun¹⁾ Endo Toshiro¹⁾

キーワード：新型コロナウイルス禍，大学生アスリート，精神的健康，探索的研究

【要 約】

新型コロナウイルス禍においてスポーツ活動自粛が緩和されてきたものの，依然として先行きが不透明であり，大学生アスリートは多くの不安や不満を抱えているものと思われる．新たな生活様式を取り入れている大学生アスリートへのサポート体制を構築することは喫緊の課題である．そこで本研究では大学生スポーツ選手の精神的健康度に関連する要因を把握し，具体的なサポート体制を構築するための基礎資料を得ることを目的とした．新型コロナウイルス禍における大学生スポーツ選手の精神的健康度を悪化させることと関連が想定される要因は，女子選手，寮生活がとてつもなくストレスに感じた選手，チームメイトとの不和や対立がとてつもなくストレスに感じた選手，選手の周囲に存在する他者からの期待やプレッシャーがとてつもなくストレスに感じた選手，前期オンライン授業・レポート課題がとてつもなくストレスに感じた選手，ストレスを『どうにもならない』『どちらともいえない』と受け止める選手，監督やコーチとのつながりを『感じていない』『まったく感じていない』選手であった．

I. 緒言

全国緊急事態宣言が解除され，第2波のピークも越えて感染者数は減少傾向を示し，経済活動はじめ社会情勢を取り戻しつつある．しかしながら，文部科学省（2020，p.1）が実施した「大学における後期等の授業実施方針等に関する調査（調査回収期間：令和2年8月25日～9月11日）」の報告によれば，すべて対面で授業を実施する大学は105校（19.3%）に止まり，対面・遠隔を併用する大学は849校（80.1%）である．そして，「新型コロナウイルス感染症の影響により不安や困難を抱えている学生のメンタルヘルス等のケアのための取組として，9割の大学等が学生に対応する相談窓口を整備しているほか，8割の大学等がカウンセラーや医師等の専門家との連携，電話やメール等でも相談を受け付ける体制の整備を実施している」という報告（文部科学省，2020，p.11）もなされている．また，秋田大学（2020）が新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛が学生の心身に与えた影響を調査した結果，有効回答53%に当たる2712人で男女ともに1割以上が中等度のうつ症状がみられたことを報告

している．依然として先行きが不透明であり，学生は多くの不安や不満を抱えていると思われる．

新型コロナウイルス禍における全国緊急事態宣言発令（令和2年4月7日）以降，スポーツ活動も自粛を余儀なくされてきた．通常の活動に戻つつあるものの，観客数を制限した公式戦の開催，延期や中止が決まり未だに競技スケジュールの見通しが立たない競技団体もみられる．いずれにしても従前の試合日程で公式戦を開催することはできず，公式戦で勝利することをひとつの目標に掲げ，日々の練習に励んでいる選手にとっては大きな喪失体験であることは間違いない．「パンデミック禍ではアクティブな者の身体活動量が低下するとうつ傾向や不安，ストレスが増加する」（Meyer et al., 2020）という視点は，新型コロナウイルス禍におけるスポーツ選手の精神的健康度を把握する必要性を示していると思われる．しかしながら，新型コロナウイルス禍において新たな生活様式を取り入れているスポーツ選手へのサポート体制は十分とは言えず，スポーツ選手周辺のサポート体制を構築することは喫緊の課題であると考えられる．

¹⁾ 山梨学院大学スポーツ科学部

そこで本研究では大学生スポーツ選手の精神的健康度に関連する要因を把握し、具体的なサポート体制を構築するための基礎資料を得ることを目的とした。基礎資料を得ることによって、競技パフォーマンス向上のための効果的なサポート体制を構築できるだけではなく、新たな生活様式を取り入れながらスポーツ活動を続ける選手の心身を把握することにも繋がると考えられ、スポーツコーチングの発展に寄与するものと考ええる。

II. 方法

1. 調査対象

本研究の調査対象者はA大学強化育成クラブに所属している選手1385人(男子1015人, 女子370人)であった。なお、競技種目は、レスリング, スケート(男女), ラグビー, 陸上競技(男女), ホッケー(男女), 柔道(男女), 水泳(男女), 硬式野球, テニス, バスケットボール(男女), ソフトボール, サッカー(男女), 空手(男女), ゴルフ(男女), バレーボール部(男女)である。

2. 調査期間

2020年9月にGoogleフォームにて「新型コロナウイルス禍での大学生活に関する意識・健康調査」と記して、説明書を施した調査を無記名で依頼した。調査を実施するにあたり、強化育成クラブを管轄するA大学カレッジスポーツセンター(以後 CSC)には事前に調査の趣旨を説明し、了承を得た。

3. 調査内容

1) 日本版 GHQ28

精神・神経症症状を把握するために開発された日本版精神健康調査票(GHQ)で検査の簡素化を目指した4因子(身体的症状, 不安と不眠, 社会的活動障害, うつ傾向)・28項目からなる短縮版GHQ(中川・大坊, 1996)を採用した。この検査は概ね12歳以上の質問文を理解できる者に広く実施できる。採点は4種類の選択肢のうち、左の2つの欄を選択したものについては0点, 右の2つの欄を選択したものについては1点を与え、その合計を求める。区分(臨界)点は5/6点とし、5点以下は健常者, 6点以上は全神経症者とした(中川・大坊, 2013)。

2) 精神的健康度との関連が想定される要因

選手の生活環境, 部活動, 学業, および新型コロナ

ウイルス禍でA大学CSCが選手に示した感染拡大予防策ガイドラインをどの程度ストレスに感じるか調査を行った。さらにストレスの受け止め方や選手の周囲に存在する他者とのつながりの程度を調査した。具体的な内容は、①性別, ②学年, ③寮生活, ④将来の職業(就職), ⑤日々の体調管理・検温, ⑥感染拡大防止行動(手洗い, うがい, 外出時マスク着用), ⑦地域住民に不快感を与えない配慮, ⑧チームメイトとの不和・対立, ⑨体型の維持や変化, ⑩試合日程が決まらない・試合中止等の競技スケジュール, ⑪クラブの練習時間, ⑫競技パフォーマンス低下の可能性, ⑬チームメイト・指導者・親等からの期待やプレッシャー, ⑭前期オンライン授業やレポート課題, ⑮学業や卒業, ⑯経済状況(生活費, 交際費, 遠征費, 部費など), ⑰ストレスの受けとめ方, ⑱クラブのチームメイトとのつながり, ⑲クラブ以外の友人とのつながり, ⑳クラブのスタッフとのつながり, および㉑家族とのつながり, である。

4. 解析方法

上記の精神的健康度との関連が想定される要因を独立変数とした。独立変数と従属変数である精神的健康度との関係はオッズ比(odds ratio, 以下OR)および95%信頼区間(95% confidence Interval, 以下95%CI)を求めるためにロジスティック回帰分析を用いて行われた。解析にはSAS Institute Inc製 JMP9を用いた。

本研究の実施にあたっては、山梨学院大学倫理審査委員会の承認を得ている(承認番号 20-A007)。

III. 結果

本研究の解析対象は、A大学2020年強化育成クラブに所属している選手1385人(男子1015人, 女子370人)のうち精神的健康度の判定が不可能であった1人を除いた776人(男子601人, 女子174人)であった。回答率は56.1%であった。

予測因子と精神的健康度の関係を明らかにするためにロジスティック回帰分析を行った。単変量ロジスティック回帰分析の結果、男子選手よりも女子選手(OR:1.8, 95%CI:1.5-2.2)、寮生活がストレスに感じなかった選手に対して寮生活がとてもストレスに感じた選手(OR:2.6, 95%CI:1.9-3.4)・寮生活が少しストレスに感じた選手(OR:1.5, 95%CI:1.2-1.8)・寮生活ではない選手(OR:1.4, 95%CI:1.1-1.7)、将来の職業や就職がストレスに感じなかった選手に対して将来の職業や就職がとてもストレスに感じた選手(OR:1.7,

95%CI:1.3-2.1)・将来の職業や就職が少しストレスに感じた選手 (OR:1.3, 95%CI:1.1-1.5), 日々の体調管理や検温がストレスに感じなかった選手に対して日々の体調管理や検温がとてもストレスに感じた選手 (OR:1.7, 95%CI:1.3-2.1)・日々の体調管理や検温が少しストレスに感じた選手 (OR:1.3, 95%CI:1.1-1.6), 手洗い等の感染拡大防止行動がストレスに感じなかった選手に対して手洗い等の感染拡大防止行動がとてもストレスに感じた選手 (OR:1.5, 95%CI:1.2-1.8), 地域住民への配慮がストレスに感じなかった選手に対して地域住民への配慮がとてもストレスに感じた選手 (OR:1.6, 95%CI:1.3-2.0)・地域住民への配慮が少しストレスに感じた選手 (OR:1.2, 95%CI:1.02-1.4), クラブのチームメイトとの不和や対立がストレスに感じなかった選手に対してクラブのチームメイトとの不和や対立がとてもストレスに感じた選手 (OR:2.8, 95%CI:2.0-3.9)・クラブのチームメイトとの不和や対立が少しストレスに感じた選手 (OR:1.8, 95%CI:1.4-2.3), 体型の維持や変化がストレスに感じなかった選手に対して体型の維持や変化がとてもストレスに感じた選手 (OR:1.9, 95%CI:1.5-2.3)・体型の維持や変化が少しストレスに感じた選手 (OR:1.4, 95%CI:1.2-1.7), 試合日程が決まらないことや試合中止等の競技スケジュールがストレスに感じなかった選手に対して試合日程が決まらないことや試合中止等の競技スケジュールがとてもストレスに感じた選手 (OR:1.7, 95%CI:1.3-2.1), クラブの練習時間がストレスに感じなかった選手に対してクラブの練習時間がとてもストレスに感じた選手 (OR:2.0, 95%CI:1.6-2.5)・クラブの練習時間が少しストレスに感じた選手 (OR:1.4, 95%CI:1.2-1.7), 競技パフォーマンス低下がストレスに感じなかった選手に対して競技パフォーマンス低下がとてもストレスに感じた選手 (OR:1.5, 95%CI:1.2-1.8)・競技パフォーマンス低下が少しストレスに感じた選手 (OR:1.3, 95%CI:1.1-1.5), 周囲の他者からの期待やプレッシャーがストレスに感じなかった選手に対して周囲の他者からの期待やプレッシャーがとてもストレスに感じた選手 (OR:2.2, 95%CI:1.7-2.9)・周囲の他者からの期待やプレッシャーが少しストレスに感じた選手 (OR:1.4, 95%CI:1.2-1.7), 前期オンライン授業やレポート課題がストレスに感じなかった選手に対して前期オンライン授業やレポート課題がとてもストレスに感じた選手 (OR:1.7, 95%CI:1.4-2.1)・前期オンライン授業やレポート課題が少しストレスに感じた選手 (OR:1.3, 95%CI:1.1-1.6), 学業や卒業

がストレスに感じなかった選手に対して学業や卒業がとてもストレスに感じた選手 (OR:1.4, 95%CI:1.2-1.7), 自分の経済状況がストレスに感じなかった選手に対して自分の経済状況がとてもストレスに感じた選手 (OR:1.5, 95%CI:1.3-1.8)・自分の経済状況が少しストレスに感じた選手 (OR:1.3, 95%CI:1.1-1.6), ストレスを「なんとかなる」と受け止める選手に対してストレスを「どうにもならない」と受け止める選手 (OR:2.3, 95%CI:1.8-2.9)・ストレスを「どちらともいえない」と受け止める選手 (OR:1.3, 95%CI:1.1-1.6), クラブのチームメイトとのつながりをとても感じている選手に対してクラブのチームメイトとのつながりを感じていない選手 (OR:1.5, 95%CI:1.1-2.1)・クラブのチームメイトとのつながりを感じている選手 (OR:1.2, 95%CI:1.03-1.4), クラブの監督やコーチとのつながりをとても感じている選手に対してクラブの監督やコーチとのつながりをまったく感じていない選手 (OR:1.4, 95%CI:1.0-1.9)・クラブの監督やコーチとのつながりを感じていない選手 (OR:1.7, 95%CI:1.3-2.2) が精神的健康度不良に影響していた。

表1 精神的健康度との関連がうかがえる因子のオッズ比および95%信頼区間を示したロジスティック回帰分析の結果

	精神的健康状態			調整前	調整後 [†]
	人数	不良 (人数)	割合(%)	OR (95%CI)	OR (95%CI)
・性別					
男子	601	151	25.1	1.0	1.0
女子	174	92	52.9	1.8(1.5-2.2)*	2.1(1.7-2.7)*
・学年				1.0(0.8-1.1)	1.1(0.9-1.3)
1年生	233	65	27.9		
2年生	206	69	33.5		
3年生	179	62	34.6		
4年生	157	47	29.9		
・寮生活					
とてもストレスに感じた	68	43	63.2	2.6(1.9-3.4)*	1.5(1.02-2.2)*
少しストレスに感じた	220	80	36.4	1.5(1.2-1.8)*	1.2(0.9-1.5)
ストレスに感じなかった	343	71	20.7	1.0	1.0
寮生活ではない	144	49	34.0	1.4(1.1-1.7)*	1.2(0.9-1.6)
・将来の職業 (就職)					
とてもストレスに感じた	110	52	47.3	1.7(1.3-2.1)*	1.2(0.8-1.6)
少しストレスに感じた	256	87	34.0	1.3(1.1-1.5)*	1.1(0.9-1.4)
ストレスに感じなかった	291	70	24.1	1.0	1.0
考えなかった	118	34	28.8	(0.9-1.4)	1.1(0.8-1.5)
・日々の体調管理、検温					
とてもストレスに感じた	124	56	45.2	1.7(1.3-2.1)*	1.0(0.7-1.4)
少しストレスに感じた	319	110	34.5	1.3(1.1-1.6)*	1.0(0.8-1.3)
ストレスに感じなかった	332	77	23.2	1.0	1.0
・感染拡大防止行動 (手洗い等)					
とてもストレスに感じた	131	56	42.7	1.5(1.2-1.8)*	0.9(0.6-1.3)
少しストレスに感じた	344	111	32.3	1.2(0.99-1.4)	1.0(0.8-1.2)
ストレスに感じなかった	300	76	25.3	1.0	1.0
・地域住民への配慮					
とてもストレスに感じた	125	59	47.2	1.6(1.3-2.0)*	1.0(0.7-1.5)
少しストレスに感じた	284	93	32.7	1.2(1.02-1.4)*	1.0(0.8-1.3)
ストレスに感じなかった	366	91	24.9	1.0	1.0
・クラブの先輩、後輩、および同級生との不和、対立					
とてもストレスに感じた	57	40	70.2	2.8(2.0-3.9)*	1.6(1.03-2.4)*
少しストレスに感じた	137	68	49.6	1.8(1.4-2.3)*	1.3(0.95-1.7)
ストレスに感じなかった	169	40	23.7	1.0	1.0
不和や対立はなかった	412	95	23.1	1.0(0.8-1.2)	1.1(0.8-1.4)

	精神的健康状態			調整前	調整後 [†]
	人数	不良（人数）	割合(%)	OR（95%CI）	OR（95%CI）
・ 体型の維持や変化					
とてもストレスに感じた	85	45	52.9	1.9(1.5-2.3)*	1.0(0.7-1.4)
少しストレスに感じた	198	77	38.9	1.4(1.2-1.7)*	1.1(0.9-1.4)
ストレスに感じなかった	492	121	24.6	1.0	1.0
・ 試合（公式戦）日程が決まらない、試合中止等の競技スケジュール					
とてもストレスに感じた	222	97	43.7	1.7(1.3-2.1)*	1.2(0.9-1.6)
少しストレスに感じた	254	73	28.7	1.2(0.97-1.5)	1.1(0.8-1.4)
ストレスに感じなかった	209	46	22.0	1.0	1.0
試合（公式戦）日程は決まっている	90	27	30.0	1.2(0.9-1.6)	1.0(0.7-1.4)
・ クラブの練習時間					
とてもストレスに感じた	98	53	54.1	2.0(1.6-2.5)*	1.3(0.9-1.8)
少しストレスに感じた	239	90	37.7	1.4(1.2-1.7)*	1.0(0.8-1.3)
ストレスに感じなかった	438	100	22.8	1.0	1.0
・ 競技パフォーマンス低下					
とてもストレスに感じた	131	55	42.0	1.5(1.2-1.8)*	0.8(0.6-1.2)
少しストレスに感じた	276	97	35.1	1.3(1.1-1.5)*	1.0(0.8-1.2)
ストレスに感じなかった	368	91	24.7	1.0	1.0
・ 先輩や後輩、ライバル、指導者、および親等からの期待やプレッシャー					
とてもストレスに感じた	73	45	61.6	2.2(1.7-2.9)*	1.8(1.2-2.7)*
少しストレスに感じた	200	77	38.5	1.4(1.2-1.7)*	1.2(0.95-1.5)
ストレスに感じなかった	502	121	24.1	1.0	1.0
・ 前期オンライン授業やレポート課題					
とてもストレスに感じた	292	121	41.4	1.7(1.4-2.1)*	1.4(1.04-1.9)*
少しストレスに感じた	273	81	29.7	1.3(1.1-1.6)*	1.2(0.9-1.5)
ストレスに感じなかった	210	41	19.5	1.0	1.0
・ 学業・卒業					
とてもストレスに感じた	152	66	43.4	1.4(1.2-1.7)*	0.9(0.6-1.1)
少しストレスに感じた	220	64	29.1	1.0(0.9-1.2)	0.9(0.7-1.1)
ストレスに感じなかった	403	113	28.0	1.0	1.0
・ 自分の経済状況（生活費、交際費、遠征費、部費など）					
とてもストレスに感じた	227	92	40.5	1.5(1.3-1.8)*	1.0(0.7-1.3)
少しストレスに感じた	242	81	33.5	1.3(1.1-1.6)*	1.1(0.9-1.4)
ストレスに感じなかった	306	70	22.9	1.0	1.0

	精神的健康状態			調整前	調整後 [†]
	人数	不良 (人数)	割合(%)	OR (95%CI)	OR (95%CI)
・ストレスの受け止め方					
なんとかなる	450	106	23.6	1.0	1.0
どちらともいえない	242	86	35.5	1.3(1.1-1.6)*	1.2(0.99-1.5)
どうにもならない	83	51	61.4	2.3(1.8-2.9)*	2.0(1.5-2.8)*
・クラブのチームメイトとのつながり					
とても感じている	360	97	26.9	1.0	1.0
感じている	338	119	35.2	1.2(1.03-1.4)*	1.0(0.8-1.3)
感じていない	45	21	46.7	1.5(1.1-2.1)*	1.2(0.7-1.9)
まったく感じていない	32	6	18.8	0.8(0.5-1.2)	0.6(0.3-1.2)
・クラブ以外の友人とのつながり					
とても感じている	163	51	31.3	1.0	1.0
感じている	292	91	31.2	1.0(0.8-1.2)	0.9(0.7-1.2)
感じていない	194	59	30.4	1.0(0.8-1.2)	0.9(0.7-1.2)
まったく感じていない	126	42	33.3	1.0(0.8-1.3)	0.9(0.7-1.3)
・クラブの監督やコーチとのつながり					
とても感じている	169	41	24.3	1.0	1.0
感じている	444	129	29.1	1.1(0.9-1.4)	1.2(0.9-1.6)
感じていない	110	53	48.2	1.7(1.3-2.2)*	2.0(1.4-2.8)*
まったく感じていない	52	20	38.5	1.4(1.0-1.9)*	2.0(1.2-3.5)*
・家族とのつながり					
とても感じている	454	143	31.5	1.0	1.0
感じている	239	73	30.5	1.0(0.8-1.2)	0.9(0.7-1.1)
感じていない	41	18	43.9	1.3(0.9-1.8)	1.0(0.6-1.5)
まったく感じていない	41	9	22.0	0.8(0.5-1.1)	0.7(0.4-1.3)
OR: オッズ比, CI: 信頼区間					
†: 上記項目を考慮した解析結果					

次に精神的健康度に対する予測因子として調査した全ての因子で多変量ロジスティック回帰分析を行った結果, 男子選手よりも女子選手 (OR:2.1, 95%CI:1.7-2.7) が精神的健康度不良になりやすいことが示された (表1)。そして, 寮生活がとてもストレスに感じた選手 (OR:1.5, 95%CI:1.02-2.2) が精神的健康度不良のリスクを増加させていた (表1)。さらに, チームメイトとの不和や対立がとてもストレスに感じた選手 (OR:1.6, 95%CI:1.03-2.4) や周囲の他者からの期待やプレッシャーがとてもストレスに感じた選手 (OR:1.8, 95%CI:1.2-2.7) も精神的健康度不良のリスクを増加させていた (表1)。また, 前期オンライン授業やレポート課題がとてもストレスに感じた選手 (OR:1.4, 95%CI:1.04-1.9) が精神的健康度不良になりやすいことが解った (表1)。ストレスとなる出来事を『どうにもならない』と受け止める選手 (OR:2.0, 95%CI:1.5-2.8) は精神的健康度不良になりやすく,

『どちらともいえない』と受け止める選手 (OR:1.2, 95%CI:0.99-1.5) は精神的健康度不良になりやすい傾向がうかがえた (表1)。選手の周囲に存在する他者とのつながりでは, 監督やコーチとのつながりを『まったく感じていない』選手 (OR:2.0, 95%CI:1.2-3.5)・『感じていない』選手 (OR:2.0, 95%CI:1.4-2.8) は精神的健康度不良になりやすことが明らかとなった (表1)。さらにストレスとなる出来事をネガティブに受け止めることによって精神的健康度不良を呈することに傾向性を有しているのか明らかにするために Cochran-Armitage の傾向検定を行った結果, 有意な傾向を示した (P 値: < .0001)。

ストレスに感じたことを自由記述で求めたところ, 練習や試合環境, 授業や学費, 寮, 経済面, 日常生活に関する項目が挙げられた。

表2 最近2～3ヶ月でストレスに感じたこと（自由記述）

記述内容	人数 [†]
【練習、試合環境】	
大学のトレーニングルームが使えない	3
マスク着用を指導しているのに練習は普通に行っている	2
コロナ禍で練習していること	
コーチからの命令	2
様々な行事の日程変更	
地元の試合に出場するために2週間前から現地入りしなければならない	
【授業や学費】	
通常と同じ学費を支払うこと	9
大学からオンライン授業の準備金がもらえない	
オンライン授業、課題が多すぎ	11
授業や講習会などについて教職員の説明が不足している	
後期もオンライン授業	
【寮】	
部屋にいる時間が長くなり、部屋員との関係に悩んだ	
寮で共同生活をしている人が騒がしく、心身共に休めない	
寮のご飯が美味しくない	
【経済面】	
アルバイトができない	4
大学からの経済的支援がない	
合宿や試合の費用が高すぎる	
【日常生活】	
県外にでられない、自由に外出ができない	7
公共交通機関が使えない	
帰省中に実家から出ることができなかった	
暑い中、マスクを付けなければいけないこと	
【その他】	
入院期間が長く、焦りや不安があった	
大学側の対応が遅かった	
†： 空白は1人	

IV. 考察

新型コロナウイルス禍における大学生スポーツ選手の精神的健康度を悪化させることと関連が想定される要因は、女子選手、寮生活がとてもストレスに感じた選手、チームメイトとの不和や対立がとてもストレスに感じた選手、選手の周囲に存在する他者からの期待やプレッシャーがとてもストレスに感じた選手、前期オンライン授業・レポート課題がとてもストレスに感じた選手、ストレスを『どうにもならない』『どちらともいえない』と受け止める選手、監督やコーチとのつながりを『感じていない』『まったく感じていない』選手であった。

「女性は男性の2倍うつ病を発症しやすい」(杉山・田名部, 2018)という結論は、本研究の調査結果と一致するものと考えられる。

「一人暮らしよりも部活や学校の寮で団体生活をしている大学生アスリートのうつ傾向が高い」(沖ほか, 2014)という結論は、寮が個室よりも共部屋である選手は練習時だけではなく日常生活でも一緒に過ごすことでプライベートな時間が確保できないこと、加えて新型コロナウイルス禍による外出禁止で息抜きができず24時間共に過ごすことを強いられる息苦しさ、新型コロナウイルスに感染する／感染させるリスクが高い環境にあり、常にマスク着用等の感染拡大防止策を強いられることが精神的健康度を不良にさせていることが推察される。寮生活がとてもストレスに感じた精神的健康度不良選手43人中31人(72%)が、寮生活が少しストレスに感じた精神的健康度不良選手80人中41人(51%)が、寮生活がストレスに感じなかった精神的健康度不良選手71人中20人(28%)が、寮生活ではない精神的健康度不良選手49人中16人(33%)が後述するチームメイトとの不和・対立にストレスを感じていた。新型コロナウイルス禍における寮生活がチームメイトとの不和・対立を引き起こしている構造がうかがえる。

中高生515名を対象にチームメイトのどのような行動がチームメイトと良い関係を保ち、コミュニケーションが取れているのか調査した結果、「チームメイトと対立することがチームメイトと良い関係を保ち、コミュニケーションを上手くとれている関係性を悪化させる」(藤田・松永, 2009, p.73-77)という結論は、チームメイトとの対立がとてもストレスに感じた選手が精神的健康度を悪化させるリスクであることが考えられる。チーム内で地位や役割が異なっているメンバー1人ひとりがチーム目標に貢献していること

が確認できたが、新型コロナウイルス禍でチーム目標を見失い、メンバー相互のチームに対する貢献度が見えにくくなったことでチームメイトとの不和・対立が表面化していることが推察できる。「チームメイトと良い関係を保ち、コミュニケーションを上手にとるためには、部員同士がお互いの長所を認め合い、分からないところはお互いに教え合うこと、また、練習や試合で失敗した部員への批判を控えさせる指導が求められる」(藤田・松永, 2009, p.79)という主張は、日々の練習や試合でチームメイトとの不和や対立が起こった場合の解決策として参考になる。

国際大会の自国開催における実力発揮・不発揮のプロセスを検討し、それらを分けるポイントを明らかにすることを目的とした研究が確認できる。「自国開催のオリンピック(64年東京, 98年長野)に出場した13名の元選手にインタビュー調査を行った結果、実力を発揮できなかった要因として、自国開催の盛り上がりから、社会的責任や義務感が生まれ、周囲の期待に応えたい、頑張らなければいけない、という思いが日々増していき、プレッシャーとなってしまうことを明らかにしている。そのようななか、大会が近づいてくるにつれて、『できない』という思いやイラ立ちが募る→解決策を模索するけれどもうまくできない→考え方の柔軟性がない、という負のスパイラルに陥り、不安やプレッシャーを抱えたまま本番を迎えてしまった結果、実力を発揮できなかった」(立谷, 2020, p.42-44)という視点は、新型コロナウイルス禍において試合開催が決まっても従前どおりの練習環境に戻らないイラ立ちが募り、周囲の期待に応えたいが具体的な方策が見つからず、プレッシャーを抱えていることで精神的健康度が不良に陥ってしまった可能性がうかがえる。一方で、使命感や周囲からのプレッシャーを感じて動揺や空回りを起こし、切迫した状態の時に『振り返り』が行っていることに注目している。「『振り返り』を行うことで、いい意味で開き直れ、自分の役割が明確になって心理的な調整がうまくいき、自分自身に集中できて実力が発揮できた」(立谷, 2020, p.43)という主張は、周囲からの期待やプレッシャーに対して、とてもストレスに感じた選手の精神的健康度改善に有益な情報である。

新型コロナウイルス禍では多くの大学が前期にオンライン授業を本格的に導入している。最近ストレスに感じることを自由記述(表2)で求めたところ、複数の選手がレポート課題の多さを訴えていたことを踏まえると前期オンライン授業やレポート課題の多さが原

因で精神的健康度不良を呈したことが推察される。

「ストレスフルな出来事に直面すると、人は、まず、その出来事に対して脅威性の評価を行う。脅威性が高いと評価された場合には、脅威性が低いと評価された場合と比べて、大きなストレス反応が生成される」(池田, 2019) という視点は、最近ストレスに感じることを自由記述で求めた結果(表2)からも示している通り、新型コロナウイルス禍でトレーニングルームが利用できないこと、自由に移動ができないこと、アルバイトができないこと等を『なんとかなる』、もしくは、『自分ではコントロールできないこと』と考えられない(捉えられない)ことで精神的健康度不良になるリスクが高まることが考えられる。また、本研究においてCochran-Armitageの傾向検定が有意であったことから、ストレスフルな出来事を合理的に考える(捉える)心理学的トレーニングを行うことが望ましいと思われる。

「対人関係による悩みが抑うつ感を始めとする精神的健康度に悪影響を及ぼす」(松元・宮里, 2015)、「バーンアウト傾向を防止するには指導者やチームメイトとの関係改善からのアプローチが有益である」(周・藤田・上妻, 2019)、「指導者と指導を受ける側との間の望ましい関係は、スポーツ活動の成立基盤であるばかりか、技術向上にとっても欠くことのできない条件でもある」(江川, 2020) という主張は、スポーツ領域において監督やコーチとのつながりが重要であり、希薄な人間関係であれば精神的健康度不良に陥ってしまうことが推察される。「中高生において部員同士で考えながら課題に取り組み、分からないところは教え合って練習することを促すこと、そして、上手くできないことがあっても地道な努力を高く評価すること、どの部員に対しても同じ態度で接し、公平な評価をする指導が求められる」(藤田・松永, 2009, p.78) という主張は、選手が指導者と良い関係性を築ける有益な提言であると考えられる。また、新型コロナウイルス禍によって従前の練習環境に未だ戻れない状況ではより一層、現場指導者と選手の心理的距離の近さが重要であることを示した結果であると思われる。

本研究の限界として、測定が1時点であることから因果関係を述べることはできない。さらに精神的健康度に関連する多くの因子が未検討であるため、結果を歪めている可能性がある。もう一つの限界として、新型コロナウイルス禍前に同様の調査を実施していないことから新型コロナウイルス禍前後の比較・検討ができない。今後は継続的な調査を行い、精神的健康度不

良に影響を及ぼしている要因を把握することが求められる。最後に1年生は通常の大学授業を経験していない等から、学年による影響を排除するために層別化することが望ましい。しかしサンプルサイズの限界から層別化できなかったことも限界の一つである。一方、本研究の強みは、新型コロナウイルス禍で精神的健康度不良を訴える大学生スポーツ選手を早急に調査し、現時点での新型コロナウイルス禍と精神的健康度との関連を明らかにした上で具体的なサポート体制を構築するための基礎資料を得たことである。

V. 結論

本研究では新型コロナウイルス禍における大学生スポーツ選手の精神的健康度との関連が想定される要因を調査した。その結果、以下のことが精神的健康度不良を呈することに関連が見られた。

女子選手が精神的健康度不良を呈していた。さらに寮生活、チームメイトとの不和や対立、選手の周囲に存在する重要な他者からの期待やプレッシャー、前期オンライン授業・レポート課題が精神的健康度不良を呈するストレス要因であることがうかがえた。またストレスをネガティブに考える(捉える)こと、監督やコーチとのつながりを希薄に感じることで精神的健康度不良を呈することに関連があることが示された。今後の具体的なサポート体制構築に向けた基礎資料を得ることができた。

謝辞

本研究の実施にあたり、多大なご協力をいただきました山梨学院大学カレッジスポーツセンター事務長 津金毅先生および同副センター長 幸野邦男先生はじめ同センターに所属する指導者の皆様に心より感謝申し上げます。また、調査に協力いただきました選手の皆様に感謝の意を表します。

文献

- 秋田大学 www.akita-u.ac.jp/honbu/event/item.cgi?pro6&1334
新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛が学生の心身に与えた影響 2020.10.8
- 江川 茂成 (2020) 勝つための実践スポーツ心理学初版. 金子書房: 東京, pp.51-61.
- 藤田 勉・松永 郁男 (2009) 運動部活動参加者の心理的欲求に影響するコーチ及びチームメイトの行動. 鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要, 19:71-80.
- 池田 美樹 (2019) ストレスにおける認知的評価 日本健康心理学会編 健康心理学事典. 丸善出版: 東京, pp.162-163.
- J.Meyer, C.McDowell, J.Lansing, C.Brower, L.Smith, M.Tully,

- and M.herring (2020) Changes in physical activity and sedentary behavior due to the COVID-19 outbreak and associations with mental health in 3,052 US adults, Posted on Cambride Engage May 5:1-22.
- 松元理恵子・宮里新之介 (2015) 女子短期大学生の学生生活 ストレッサーと精神健康との関連について. 鹿児島女子短期大学紀要, 50:111-119.
- 文部科学省 -www.mext.go.jp/.../20200916-mxt_kouhou01-000004... 大学等における本年度後期等の授業の実施と新型コロナウイルス感染症の感染防止対策について (周知) 2020.9.22
- 中川泰彬・大坊郁夫 (1996) 日本版 GHQ28, 日本文化科学社: 東京.
- 中川泰彬・大坊郁夫 (2013) 日本版 GHQ 精神健康調査票手引き (増補版), 53-68, 日本文化科学社: 東京, pp.53-68.
- 沖和砂・上村明・加藤恭章・山田快・川田裕次郎・広沢正孝 (2014) 競技を行う体育系大学生の居住形態の違いがストレッサーの認知と精神的健康度に与える影響. 日本体育学会大会予稿集, 65:132.
- 杉山暢宏・田名部はるか (2018) うつ病の性差について. 信州医誌, 66(3):185-193.
- 周小琛・藤田勉・上妻卓美 (2019) 大学運動部員を対象としたスポーツバーンアウト傾向を予測する心理的要因の探索的検討ー質問紙調査によるソーシャルサポート, 情熱, 動機づけの比較検討ー. 日本体育学会予稿集, 70:132.
- 立谷泰久 (2020) 自国開催のプレッシャーを克服するー研究成果と実際の対策ー. コーチング・クリニック, 2月号:42-45.
- 武田雅俊 (2011) うつ病・双極性障害. 田中稔久監 絵でみる心の保健室. アルタ出版: 東京, pp.29-47.